



## 18. RESEARCH-OPPGAVE: GRUBLING OG BEKYMRING



25+ MIN

### Kort om oppgaven

Elevene skal i denne øvelsen først reflektere over noen spørsmål knyttet til grubling/bekymring, og deretter ta i bruk en nettressurs. Øvelsen avsluttes med en oppsummering i klassen.

### Bakgrunn

Vi tenker tusenvis av tanker hver dag, og alle disse tankene påvirker oss. Vi bruker tankene våre til å forstå oss selv, andre og situasjonene vi er i. Derfor er de veldig nyttige. Noen ganger kan tankene likevel bli problematiske. Det har vi kalt for tanketrøbbel. En vanlig form for tanketrøbbel er når vi grubler eller bekymrer oss veldig mye. I POFU-undervisningen snakket underviserne også om grubling og bekymring. De snakket blant annet om at grubling er veldig vanlig, at det finnes andre måter å tenke på, men at vi ofte trenger hjelp fra andre for å finne dem. Underviserne delte også noen tips for å unngå grubling, som for eksempel å gå seg en tur, gjør noe hyggelig eller snakke med noen om det man tenker på. Denne oppgaven bygger videre på dette.

### Mål med oppgaven

- Elevene får reflektert rundt, og lært mer om, typiske ting ungdom grubler og bekymrer seg over, samt grep de kan ta i bruk når de grubler mye og opplever det som plagsomt.
- Lærere føler seg bedre rustet til å snakke med klassen og enkeltelever om bekymring og grubling.

### Slik gjøres oppgaven

1. Del elevene inn i grupper på ca. fire elever.
2. Introduser temaet og øvelsen, ved hjelp av informasjonen over.
3. Skriv de to spørsmålene under på tavla, og be gruppene diskutere mulige svar. En på gruppen skriver ned svarene, og begge delene av spørsmålet skal besvares:

**A. Hva er vanlige temaer å bekymre seg for som ungdom?**

**B. Hva kan man gjøre når man grubler eller bekymrer seg mye?**

- 
4. Elevene skal nå diskutere og gjøre nærmere research for å finne svar til spørsmålet, gjennom Ung.no. Be igjen om at en på gruppen skriver ned svarene de finner.

**Tips:** Ung.no vil være best for å besvare det første spørsmålet, men se gjerne om dere finner noen svar på spørsmål B også.

5. Oppsummer svarene i klassen, både elevenes forslag og hva de fant ut da de brukte Ung.no. Suppler gjerne med noen av våre tips til oppgave B, ved behov.

**Noen forslag til tips:**

- Snakke med noen, dele med noen man stoler på.
  - Prøv å komme med noen vennlige tanker til deg selv.
  - Om du ikke får delt det med noen, gjør noe som roer tankene, som å gå en tur eller ta et varmt bad.
  - Om du kjenner deg urolig, prøv å roe deg ned med å ta noen rolige pust godt ned i magen, med lange utpust.
  - Litt avhengig av hva du grubler over: tenk i konkrete løsninger
  - Utforsk det som gir den ubehagelige følelsen (grubling er knyttet til ubehagelige følelser)
-